

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

В соответствии с Приказом Министра здравоохранения Республики Казахстан № ҚР ДСМ-166/2020 «Об утверждении типовых правил проведения занятия физической зарядкой» от 28 октября 2020 года сотрудникам настоятельно рекомендуется заниматься физическими упражнениями на рабочем месте. Физические упражнения помогают поддерживать здоровье, укрепляют иммунную систему, снижают рабочий стресс и поддерживают тело в тонусе.

1. Физические упражнения следует выполнять хотя бы один раз в течение рабочего дня
2. Если физические упражнения выполняются один раз в день, рекомендуемое время - до обеда
3. Продолжительность занятий должна быть не менее 10 минут
4. Комплекс физических упражнений состоит из разминки и основного гимнастического комплекса

Разминка - важная часть физических упражнений и занимает около 5 минут. Разогретые мышцы более эффективны, а основной гимнастический комплекс выполняется легче, потому что тело к нему подготовлено.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ



1. Растяжка запястья

Если вы много печатаете, у вас может развиваться запястно-туннельный синдром (синдром «мышки»). Чтобы снизить риск его возникновения, выполняйте каждый день следующее упражнение: Встаньте возле стола и положите на него ладони - пальцы должны быть направлены внутрь. Медленно отклонитесь назад пока не почувствуете, что ваши запястья растягиваются. Оставайтесь в таком положении 15 секунд.



2. Растяжка мышц ног

Сядьте на стул (ступни на полу) и вытяните одну ногу перед собой; держите ногу на весу две секунды, поднимайте ногу как можно выше. Сделайте по 15 подъемов на каждую ногу.



3. Растяжка спины

Сядьте на стул, ноги вместе. Поднимите руки. Опустите левую руку на стол, а правую заведите за спину, взявшись за спинку стула. Повернитесь направо. Оставайтесь в этом положении 10 секунд. Повторите движение в другом направлении.



4. Растяжка плеч

Сидя прямо на стуле, заведите левую руку за спину снизу, а правую руку поднимите вверх и перекиньте через плечо сверху. Возьмитесь за руки и потянитесь. Если вы не можете соединить руки за спиной, занимайтесь чаще и со временем гибкость вернется.



5. Растяжка рук

Сядьте прямо на стул, поставив ступни на пол. Сложите руки перед грудью, как будто молитесь. Сожмите ладони и почувствуйте, как растягиваются мышцы; удерживайте ладони на весу в течение 20 секунд, затем расслабьтесь и повторите столько раз, сколько сможете.



6. Вращение плечами

Сядьте прямо и делайте круговые вращения плечами, сводя лопатки вместе. Повторить 12-15 раз.



7. Не забывайте о мышцах шеи

Обхватите голову руками и наклоните ее вперед. Переместите ладони ко лбу и давите на него при этом как можно сильнее сопротивляйтесь мышцами шеи прилагаемому давлению. После этого положите ладони на затылок и повторите то же самое в обратном направлении. Сделайте упражнение 5 раз.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ БАЗОВАЯ ГИМНАСТИКА



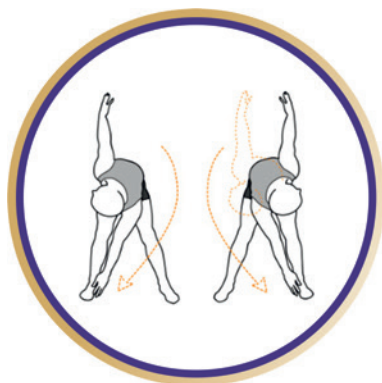
1. Отжимания с использованием трицепсов

Встаньте спиной к краю стола, ноги вместе; обопритесь ладонями о край стола и сделайте приседание. Сгибайте и разгибайте руки, поднимаясь и опускаясь. Это отличное упражнение для ваших рук



2. Сгибание колен

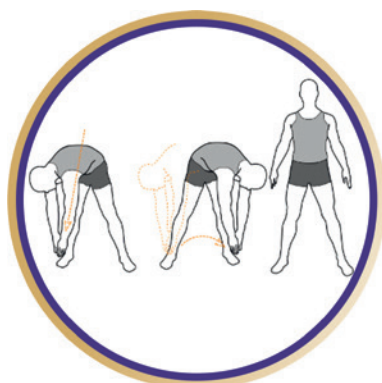
Встаньте рядом со столом, держась за него для равновесия. Согните левое колено по направлению к ягодице, опустите ногу и повторите другой ногой. Сделайте по 10 подходов на каждую ногу.



3. Махи туловищем

Исходная позиция:

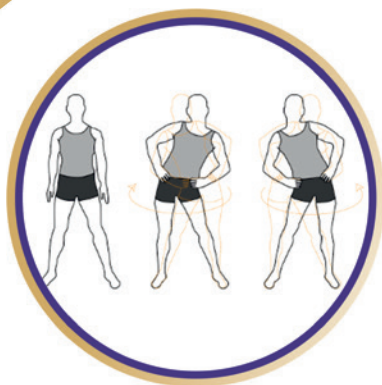
- Не сгибайте ноги в коленях
- Ноги на ширине плеч
- Наклонитесь на 90 градусов
- Поднимайте поочередно руки вверх



4. Сгибание туловища

Исходная позиция:

- Поставьте ноги на ширине плеч
- Не сгибайте колени при выполнении упражнения



5. Вращение бедрами

Исходная позиция:

- Положите руки на бедра, голова смотрит прямо
- Выполните вращение бедрами
- Выполните упражнение 10 раз по часовой стрелке и 10 раз против часовой стрелки



6. Вращение ступнями

Тренируйте лодыжки, вращая стопами на весу по и против часовой стрелки. Повторите по 3 раза на каждую ногу в каждую сторону. Отличное упражнение для предотвращения онемения ног.



7. Приседания

Исходное положение: стоя, стопы на ширине таза, руки вдоль тела.

Как выполнять: Держите голову выше, туловище прямо и напряжено при приседании, бедра двигаются по направлению назад и вниз, на вдохе, отводя таз назад. Старайтесь согнуть ноги в коленях до прямого угла. На выдохе вернитесь в исходную позицию. Повторите 15-20 раз